

Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**

SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA FASCÍCULO NÚMERO 27

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 10 al 14 de marzo

LUNES 10



SOPA DE INVIERNO

MARTES 11



ENSALADA DE SARDINAS EN ESCABECHE

MIÉRCOLES 12



CODORNICES CON CHAMPIÑONES Y HABITAS

JUEVES 13



LASAÑA DE JAMÓN Y PATATA

VIERNES 14



CREPES DE PATO CON MERMELADA DE ARÁNDANOS

Sopa de invierno

1 ◂◂ Picar el zancarrón

CUECE el zancarrón y los huesos de cañada en la olla rápida. Añade perejil, sal, pon la tapa y cocina (al 2) 10 min. desde que empiece a salir vapor. Cuela el caldo y reserva. Separa los tuétanos del hueso y pícalos con el zancarrón. Reserva.



Cortar el repollo ▸▸ 2



PARA blanquear el repollo, córtalo en juliana y cuécelo en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 2 minutos. Escurre y reserva.

3 ◂◂ Rallar el tomate

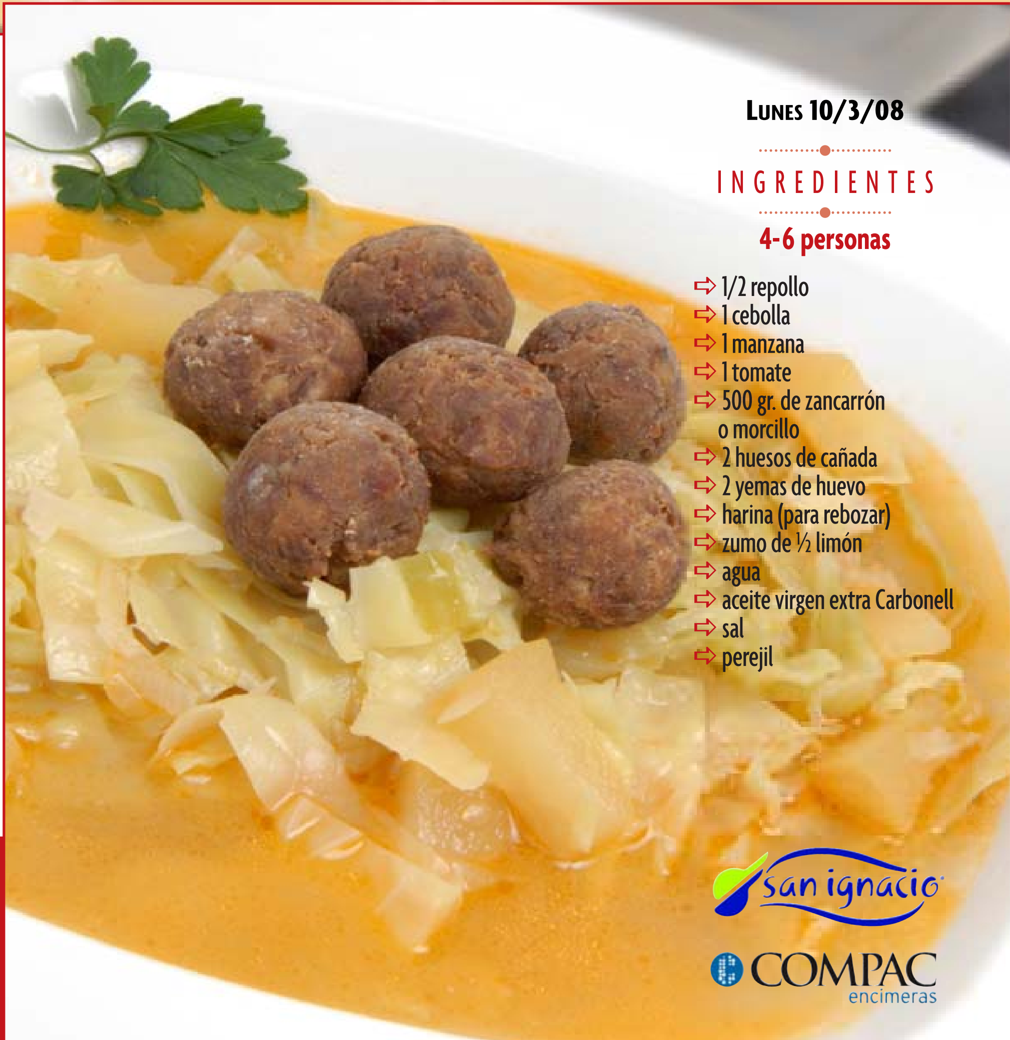
PICA la cebolla y dórala en una cazuela con aceite. Quítale el corazón a la manzana, córtala en daditos (con piel) y añade a la cazuela. Ralla el tomate y agrégalo. Añade el zumo de medio limón, el repollo y el caldo. Deja hervir 15 minutos.



Freír las bolitas ▸▸ 4



COLOCA en un cuenco la carne de zancarrón, los tuétanos y las yemas de huevo. Mezcla y haz bolitas. Pásalas por harina y fríelas. Retíralas a un plato con papel absorbente. Sirve la sopa en un plato hondo y acompaña con las bolitas.



Lunes 10/3/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 1/2 repollo
- 1 cebolla
- 1 manzana
- 1 tomate
- 500 gr. de zancarrón o morcillo
- 2 huesos de cañada
- 2 yemas de huevo
- harina (para rebozar)
- zumo de ½ limón
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

El consejo de KARLOS

✔ Los repollos de mayor calidad son los más duros, crujientes, compactos y pesados en relación con su tamaño. Conviene rechazar aquellos que presenten un núcleo seco, partido, viscoso o leñoso y cuyas hojas estén marchitas.

Ensalada de sardinas en escabeche

1 Enharinar las sardinas



LIMPIA las sardinas, quítales las escamas, las tripas y la cabeza. Sazona, pasa por harina y fríe en abundante aceite. Retira las sardinas a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Cuela el aceite y resérvalo en un cuenco.

2 Cocinar el escabeche



PARA el escabeche, pon el aceite reservado, el ajo, la pimienta, el laurel, romero, tomillo, un chorro de vinagre y pimentón. Mezcla, añade las sardinas y cuando hierva, retira y enfriar. Abre las sordinas por la mitad y quítales la espina. Cuela el escabeche y resérvalo.

3 Freír los triángulos



CUECE las patatas en la olla rápida (al 1) 5 min. desde que salga vapor. Deja templar, pela y corta en rodajas. Reserva. Corta el pan en triángulos y fríelos. Retira el pan a un plato con papel absorbente para el exceso de aceite. Reserva.

4 Mezclar la lechuga



LIMPIA la lechuga, corta en juliana y pon en un cuenco. Añade el germinado de cebolla y mezcla. Alíña con el escabeche. Sirve, coloca encima las rodajas de patatas y un filete de sardina. Añade escabeche y adorna con el pan frito.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Para conservar las sardinas bien frescas hasta el momento de ponerlas en el fuego, pon bastante sal y déjalas en la nevera envueltas con papel de aluminio.**



MARTES 11/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 12 sardinas (hermosas)
- 2 patatas
- 1 lechuga
- 8 dientes de ajo
- 100 gr. de germinado de cebolla
- 4 rebanadas de pan de molde
- harina
- agua
- vinagre de manzana
- aceite de virgen extra Carbonell
- sal
- 3 hojas de laurel
- tomillo
- romero
- 1 cucharada de pimentón
- 15 granos de pimienta blanca

Codornices con champiñones y habitas

1 ◂◂ Dorar las codornices



SALPIMIENTA las codornices y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite.

Pochar los champiñones ▸▸ 2



PICA la cebolla y póchala. Sazona. Limpia los champiñones, corta en cuartos y añádelos. Cuando estén, pon las codornices, el vino y agua. Tapa y cocina 15-20 min. Diluye harina de maíz en agua fría y añádela para espesar. Mezcla.

3 ◂◂ Cocer los huevos



PON a cocer los huevos de codorniz en agua hirviendo y sal durante 4 minutos. Refréscalos, pela y pártelos por la mitad. Reserva.

Saltear las habas ▸▸ 4



DESGRANA las habitas, cuécelas en agua hirviendo con sal, escurre y dora en una sartén con un chorrito de aceite. Añade las mitades de huevo. Sirve las codornices y acompaña con los champiñones y las habitas. Decora con perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ **La codorniz admite múltiples preparaciones culinarias: frita, cocida, acompañada de salsas diversas, a la parrilla, asada y rellena. Es una carne que requiere poco tiempo de cocción, ya que hay que evitar que se seque demasiado**



MIÉRCOLES 12/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 8 codornices
- 400 gr. de champiñones
- 1kg. de habitas (sin desgranar)
- 1 cebolla
- 12 huevos de codorniz
- 1 cucharada de harina de maíz
- 2 vasos de vino de jerez
- agua
- aceite virgen extra
- sal
- pimienta negra
- perejil

CHAMPIÑÓN DE EUROPA

Lasaña de jamón y patata

1 Hacer el puré de patatas



PARA el puré de patatas, cuece las patatas en agua hirviendo y sal. Coloca la tapa y deja cocer 20 min. Templa las patatas, pélalas y pásalas por el pasapurés. Añade las yemas, perejil y pimienta y mezcla. Coloca en una manga pastelera y reserva.

Colocar el jamón 2



CUBRE con papel de horno una bandeja y coloca las lonchas de jamón. Cubre el jamón con otra hoja de papel y pon encima una bandeja (o algún recipiente pesado). Introduce al horno y cocina a 180º durante 15 minutos.

3 Saltear las verduras



CORTA la cebolla en juliana y póchala en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando la cebolla empiece a ablandarse, añade los espárragos cortados por la mitad y saltéalos brevemente. Reserva.

Montar la lasaña 4



PARA montar las lasañas, pon una loncha de jamón y un poco de puré. Encima, más jamón, verdura, puré y jamón. Termina con puré y queso rallado. Monta 3 lasañas más y gratina 3-4 min. Adorna con perejil y acompaña con la salsa de tomate.

El consejo de KARLOS

✔ Escoge las cebollas duras, firmes y de cuello corto, y rechaza las cebollas húmedas, con manchas o cuello muy blando. Esto indica que están pasadas o todavía están sin formar.



JUEVES 13/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 12 lonchas de jamón serrano (hermosas)
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 8 espárragos verdes
- 200 gr. de queso
- 2 yemas de huevo
- 2 vasos de salsa de tomate
- agua
- aceite virgen extra
- sal
- pimienta negra
- perejil

Crepes de pato con mermelada de arándanos

1 Hacer la salsa



PARA hacer la mermelada de arándanos, pon en un cazo los arándanos, el azúcar y 2 cucharadas de agua. Cocina a fuego medio durante 8-10 minutos. Reserva.

2 Preparar los crepes



PARA los crepes, casca los huevos, añade harina, leche, sal, 1 cucharada de aceite y perejil y pasa por la batidora. Calienta la sartén y úntala con la mantequilla. Echa un cacito de crema, extiende y cuajar por los dos lados. Deshecha el primer crepe.

3 Cocinar el relleno



PARA hacer el relleno, retira la piel y los huesos de los muslos de pato. Haz tiras finas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Pela la manzana, quítale el corazón y córtala en daditos. Añádela a la sartén y saltea. Reserva.

4 Enrollar los crepes



RELLENA los crepes con el relleno y enróllalos. Colócalos en una fuente apta para el horno. Hornea a 200º durante 3 minutos. Sirve los crepes en una bandeja y salsea con la mermelada de arándanos. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ **No se deben adquirir los arándanos que no estén maduros pensando que ya madurarán en casa, porque esto no sucederá. Tampoco es conveniente adquirirlos demasiado maduros ya que pierden su jugo.**



VIERNES 14/3/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 muslos de pato confitados
- 100 gr. de arándanos
- 1 manzana
- 50 gr. azúcar
- agua
- aceite virgen extra
- perejil

Para los crepes:

- 2 huevos
- 85 gr. de harina
- 1 nuez de mantequilla
- 170 ml. de leche
- aceite virgen extra Carbonell
- sal